

Tararani Vidyapeeth

Kamala College, Kolhapur (Autonomous)

M.A. (Part- I) (Semester I) English (NEP) Examination February 2023

YOGA SCIENCE ( Paper - I )

Fundamentals of Yoga

Sub.Code : 3001

Day and Date: 06 February 2023

Time: 10.30 a.m. to 1.30 p.m.

Total Marks: 80

- Instructions : 1) Q.No. 1 is compulsory  
2) Write any four questions out of six.  
3) Figures in Right Side Indicates Marks.

Q. 1) Choose the correct word.

[20]

- a) \_\_\_\_\_ no. of Kumbhaka are mentioned in Hathyoga.  
i) 8                      ii) 10                      iii) 6                      iv) 4
- b) In Hathpradipika \_\_\_\_\_ number of mudras are mentioned.  
i) 10                      ii) 15                      iii) 20                      iv) 25
- c) \_\_\_\_\_ is published by Kaivalyadham.  
i) Kridatantra                      ii) yogamimansa  
iii) Vyayam Vidhyan                      iv) Yogasandesh
- d) Yogvidhyadham Nashik is established in \_\_\_\_\_.  
i) 1978                      ii) 1975                      iii) 1979                      iv) 1974
- e) Vivekananda Research Centre is located at \_\_\_\_\_.  
i) Mumbai                      ii) Lonavala                      iii) Bangalore                      iv) Nashik
- f) First guru of Swami Kuvalayananda is \_\_\_\_\_.  
i) Swami Ramananda                      ii) Rajratna Manikrao  
iii) Arvindo                      iv) Paramhans



- g) Kaivalyadham Maharashtra is located at \_\_\_\_\_  
i) Pune            ii) Lonavala            iii) Nashik            iv) Amaravati
- h) \_\_\_\_\_ Yoga Institute is started by Ramdevbaba.  
i) Yog Vidyadhamii) Yogvidyaniketan  
iii) Patanjali Yogpeeth            iv) Divine Yoga University.
- i) First four parts of Ashtangayoga is called as \_\_\_\_\_.  
i) Antaranga            ii) Bahiranga            iii) Rajyoga            iv) Karmayoga
- j) Swami Vivekananda was born in the year \_\_\_\_\_.  
i) 1873            ii) 1883            iii) 1863            iv) 1893

Q. 2) What is Yoga? Define. Importance of Yoga in Modern era. [15]

Q. 3) Write about work of following institutions in field of yoga -

Swami Vivekananda Anusandhan Kendra Bangalore & Yogvidyadham Nashik.

[15]

Q. 4) Swami Ramdevbaba and Swami Vivekananda's work for developing Yoga.

[15]

Q. 5) Mention types of Vedas and Upnishdas and explain in detail.

[15]

Q. 6) Write in brief various systems of Yoga. Explain Ashtangayoga in Detail.

[15]

Q. 7) Write short notes (Any 3).

[15]

- a) Bhaktiyoga  
b) Maharshi Patanjali  
c) Sarada Maa  
d) Shri Aravindo  
e) Swami Shivanand



## मराठी रूपांतर

- सूचना : 1. प्रश्न 1 ला सक्तीचा आहे.  
2. उर्वरित सहा प्रश्नांपैकी कोणतेही चार प्रश्न सोडवा.

प्र.1) योग्य पर्याय निवडा.

(20)

- अ) हठयोगामध्ये ..... कुंभक सांगितले आहेत.  
i) 8                      ii) 6                      iii) 10                      iv) 4
- ब) हठप्रदिपीकेत मुद्रांची संख्या ..... आहे.  
i) 10                      ii) 15                      iii) 20                      iv) 25
- क) कैवल्यधाम संस्था..... प्रकाशित करते.  
i) क्रीडातंत्र              ii) योगमिमांसा              iii) व्यायाम विज्ञान              iv) योगसंदेश
- ड) योगविद्याधाम नाशिक ची स्थापना..... झाली.  
i) 1978                      ii) 1975                      iii) 1979                      iv) 1974
- इ) विवेकानंद अनुसंधान केंद्र..... आहे.  
i) मुंबई                      ii) लोणावळा                      iii) बेंगलोर                      iv) नाशिक
- फ) स्वामी कुवल्यानंदांचे पहिले गुरु ..... होय.  
i) स्वामी रामानंद                      ii) राजरत्न माणिकराव  
iii) अरविंदो                      iv) परमहंस
- य) कैवल्यधाम संस्था ही महाराष्ट्रात..... येथे आहे.  
i) पुणे                      ii) लोणावळा                      iii) नाशिक                      iv) अमरावती
- र) स्वामी रामदेव बाबा यांनी सुरु केलेल्या योग संस्थेचे नाव..... आहे.  
i) योग विद्याधाम                      ii) योगविद्यानिकेतन  
iii) पतंजलि योगपीठ                      iv) डिव्हाईन योग युनिव्हर्सिटी
- ल) अष्टांग योगातील पहिल्या चारही अंगांना एकत्रितपणे ..... म्हणतात.  
i) अंतरंग                      ii) बहिरंग                      iii) राजयोग                      iv) कर्मयोग



व) स्वामी विवेकानंदांचा जन्म..... साली झाला.

i) 1873

ii) 1883

iii) 1863

iv) 1893

प्र.2) योग म्हणजे काय? व्याख्या लिहून आधुनिक काळात योगाचे महत्व स्पष्ट करा.

(15)

प्र.3) स्वामी विवेकानंद अनुसंधान केंद्र बेंगलोर व योगविद्याधाम नाशिक यांच्या योगामधील कार्याची माहिती लिहा.

(15)

प्र.4) स्वामी रामदेव बाबा व स्वामी विवेकानंद यांच्या विकासातील कार्याबद्दल माहिती लिहा.

(15)

प्र.5) वेद उपनिषदाचे प्रकार सांगून त्याबद्दल सविस्तर माहिती लिहा.

(15)

प्र.6) योगाचे विविध संप्रदाय सांगून अष्टांग योग स्पष्ट करा.

(15)

प्र.7) टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन)

(15)

अ) भक्तीयोग

ब) महर्षी पतंजली

क) माँ शारदा

ड) श्री.अरविंदो

इ) स्वामी शिवानंद



\*\*\*